



### « La plus grande leçon de gym de Suisse »

Mets un t-shirt rouge ou blanc et participe à « la plus grande leçon de gym de Suisse » le 5 mai prochain. Inscris-toi online sur : [www.duelintercommunalcoop.ch/heuredegym](http://www.duelintercommunalcoop.ch/heuredegym)

### Marche à suivre

Annoncez-vous, selon votre préférence :

- A la tente de mesure du temps à la salle polyvalente de Chamoson
- Par e-mail ou sms (voir contact)
- [www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1955](http://www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1955)
- Télécharger la nouvelle application

Précisez l'heure du début, de fin et le nombre de participants. Dernier délai samedi 22h.

Attention : les entraînements réguliers des sociétés sont exclus du duel, imaginez une alternative.

Si vous avez envie non seulement de participer à ce duel intercommunal, de vous dépenser physiquement, mais aussi et surtout de vous retrouver entre amis ou en famille dans une ambiance détendue et amusante, alors venez nous rejoindre durant cette semaine de « La Suisse bouge ! »

**Sans contre-indication, les activités proposées ont lieu à la salle polyvalente.**

**Tous à vos baskets**

### Organisateur

Commune de Chamoson

### Contact

Mme Sandra Maillard-Koller  
079 517 43 85  
[sandra.maillard-koller@chamoson.net](mailto:sandra.maillard-koller@chamoson.net)

### De quoi s'agit-il ?

Le « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge » est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique. Durant tout le mois de mai, passé 170 communes organisent des manifestations avec le but de faire bouger la population. La commune qui accumule le plus grand nombre de minutes de mouvement remporte le concours et le titre de « la commune de Suisse qui bouge le plus ». Chacun et chacune peut participer à cette belle fête du mouvement durant laquelle c'est le plaisir de bouger qui compte le plus et non pas la performance.

### Chance de gagner !

Le « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge » fait de vous un vainqueur ! Remplissez le formulaire sur place ou online sur : [www.duelintercommunalcoop.ch/concours](http://www.duelintercommunalcoop.ch/concours)



## Bougez avec le duel Chamoson contre Saillon

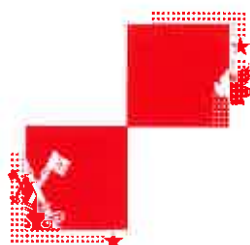
**Du 13 au 18 mai 2019**

### Participants :

Jeunesse de Chamoson, Le Temps de Vivre, Gym La Coccinelle, Judo Club, Volley Ball Club, FC Chamoson, Unipop Chamoson, Grivel Julien, Ecoles de Chamoson et de St-Pierre-de-Clages.

**Avec nos remerciements.**

[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch)  
Un projet de « suisse.bouge »



COMMUNE DE  
**Chamoson**  
VALAIS.SUISSE



Accumule des minutes de mouvement



## LUNDI 13 MAI 2019

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
16.30 - 17.30	Gym mixte pour seniors
17.45 - 18.45	Gym mixte pour adultes
19.00 - 20.00	Gym kinesthésique
19.00 - 20.00	Judo (au Judo Club)
19.00 - 20.00	Akhanda Yoga
19.00 - 20.00	Pilates
20.00 - 22.00	Volley

08.10 - 08.20	Warm up
09.10 - 09.20	à la cour des écoles
13.30 - 13.40	Tous les jours

## MARDI 14 MAI 2019

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
17.30 - 18.30	Gym benjamins pour les enfants de 1H et 2H
18.30 - 19.30	Urban Training tout public
19.30 - 21.00	Gym dames



## MERCREDI 15 MAI 2019

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
15.00 - 16.00	Urban Training 8 à 12 ans
16.30 - 17.30	Urban Training 13 à 18 ans
19.00 - 20.00	Marchante (cour d'école Chamoson)
19.30 - 20.30	Zumba

## JEUDI 16 MAI 2019

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
18.30 - 19.15	Polysport 3H et 4H
19.15 - 20.00	Polysport 5H à 8H
20.00 - 21.00	Urban Training adultes

En dehors de ces heures, des boissons seront en vente.

Tous les participants recevront des bons de réduction et différents présents tout au long de la semaine.



## VENDREDI 17 MAI 2019

Heures	Activités proposées
08.00 - 20.00	Parcours "cep à la cime"
08.00 - 20.00	Parcours Vita
09.00 - 11.30	Journée sportive école
13.45 - 16.00	Journée sportive école
16.15 - 17.30	Gym parents & enfants (enfants d'octobre 2014 à décembre 2016)
18.00 - 20.00	Foot en salle
20.30 - 21.30	Parcours "Au crépuscule" N'oubliez pas votre lampe de poche

## SAMEDI 18 MAI 2019

### Au Temps de Vivre Aux Mayens-de-Chamoson

Heures	Activités proposées
09.00 - 13.00	Tournois Petit parcours sportif

**VENDREDI SOIR UNIQUEMENT**  
la salle polyvalente  
des 18.00 jusqu'à 23.00

En collaboration avec l'Association des Jeunes de Chamoson, **petite restauration**  
Venez nombreux partager un bon moment de convivialité.

